

Θέμα 2^ο

2.1

Η εφηβεία είναι μια σημαντική περίοδος στη ζωή του ανθρώπου.

α) Να προσδιορίσετε ποια περίοδος ονομάζεται «αυξητική αιχμή». Σε ποια ηλικία παρατηρείται και πως διαφοροποιείται στα δύο φύλα; (μονάδες 8)

β) Να αναφέρετε που καταλήγουν οι διαδικασίες που συμβαίνουν στην εφηβική ηλικία. (μονάδες 4)

μονάδες 12

2.2

Οι διαταραχές στο ισοζύγιο ενέργειας είναι πρόβλημα σε κάθε στάδιο ζωής του ανθρώπου.

α) Να αναφέρετε, σε τι οδηγεί κατά την εφηβική ηλικία, η διαταραχή του ισοζυγίου ενέργειας για μεγάλο χρονικό διάστημα. (μονάδες 6)

β) Να εξηγήσετε τι συμβαίνει όταν οι απαιτήσεις σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά της εγκύου δεν είναι ανάλογες με το στάδιο ανάπτυξης του εμβρύου. (μονάδες 7)

μονάδες 13

Θέμα 2^ο

2.1

Η ισορροπημένη διαίτα στα διάφορα στάδια της ζωής είναι πολύ σημαντική.

α) Να περιγράψετε τι θα πρέπει να καταναλώνει μια θηλάζουσα μητέρα για να αποφύγει τον κίνδυνο αφυδάτωσης. (μονάδες 6)

β) Να αναφέρετε ποια είναι η σημασία του πρωϊνού σε παιδιά σχολικής ηλικίας. (μονάδες 6)

μονάδες 12

2.2

Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν συμβάλλουν στην πορεία της εγκυμοσύνης.

α) Να αναγνωρίσετε τις συνήθειες της εγκύου οι οποίες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά και πριν τη σύλληψη, παίζουν ουσιαστικό και κρίσιμο ρόλο στην υγεία του βρέφους. (μονάδες 7)

β) Να ονοματίσετε τα δύο βασικά γεγονότα που χαρακτηρίζουν την εγκυμοσύνη. (μονάδες 6)

μονάδες 13

Θέμα 2^ο

2.1

Οι πρώτοι μήνες διατροφής του βρέφους είναι πολύ σημαντικοί για τη ζωή του.

α) Να περιγράψετε με ποιο τρόπο, γίνονται αντιληπτές οι τροφικές αλλεργίες που μπορούν να προκύψουν σε ένα βρέφος. (μονάδες 9)

β) Να αναφέρετε σε ποιο κοινό όφελος συμβάλει για μητέρα και βρέφος, ο μητρικός θηλασμός. (μονάδες 3)

μονάδες 12

2.2

Μια ισορροπημένη δίαιτα στην παιδική ηλικία είναι καθημερινή έννοια για τους γονείς.

α) Να διατυπώσετε τον πρακτικό κανόνα για την ποσότητα του φαγητού που πρέπει να σερβιριστεί στα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους. (μονάδες 7)

β) Να αναφέρετε πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να καταναλώνονται όσπρια, ψάρι, κρέας και κοτόπουλο κατά την παιδική ηλικία. (μονάδες 6)

μονάδες 13

Θέμα 2^ο

2.1

Η ισορροπημένη διαίτα τόσο στη βρεφική όσο και στη παιδική ηλικία, περιλαμβάνει αλλά και εξαιρεί κάποια τρόφιμα.

α) Να εξηγήσετε ποια τρόφιμα πρέπει να εξαιρούνται ή δεν πρέπει να προστίθενται, στη διατροφή του βρέφους μέχρι το τέλος του πρώτου χρόνου. (μονάδες 6)

β) Να περιγράψετε τι θα πρέπει να περιλαμβάνει το καθημερινό διαιτολόγιο του παιδιού (παιδική ηλικία). (μονάδες 6)

μονάδες 12

2.2

Η διατροφική συμπεριφορά των εφήβων επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες.

α) Να εξηγήσετε πως επηρεάζονται οι τελικές αποφάσεις και οι διατροφικές συνήθειες των νέων στα πλαίσια της οικογένειας. (μονάδες 8)

β) Να επισημάνετε τι καταναλώνουν λιγότερο και τι περισσότερο οι έφηβοι. (μονάδες 5)

μονάδες 13

Θέμα 2^ο

2.1

Στη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων επιδρούν αρκετοί παράγοντες.

α) Να εξηγήσετε πως επηρεάζονται οι τελικές αποφάσεις και οι διατροφικές συνήθειες των νέων στα πλαίσια της διαφήμισης. (μονάδες 7)

β) Να αναφέρετε τι έχει ιδιαίτερη σημασία στην περίπτωση έντονα αθλούμενων εφήβων. (μονάδες 5)

μονάδες 12

2.2

Το γάλα είναι η σημαντικότερη τροφή για το βρέφος τους πρώτους μήνες της ζωής του.

α) Να διατυπώσετε τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διάρκεια του θηλασμού από 6 μήνες έως 3 χρόνια. (μονάδες 10)

β) Να προσδιορίσετε τις αλλαγές που γίνονται στα γεύματα με το γάλα, όταν το βρέφος αρχίζει να τρώει με το κουτάλι. (μονάδες 3)

μονάδες 13

Θέμα 2°

2.1

Ο υποσιτισμός είναι ένα φαινόμενο που εμφανίζεται ακόμα και στις ανεπτυγμένες χώρες, παρόλη την υπερεπάρκεια τροφής σε αυτές.

α) Να γράψετε σε τι αναφερόμαστε με τον όρο υποσιτισμό. (μονάδες 9)

β) Τι αποτέλεσμα έχει ο υποσιτισμός στον άνθρωπο; (μονάδες 3)

Μονάδες 12

2.2

Οι διατροφικές διαταραχές είναι ένα φαινόμενο που εμφανίζεται κυρίως σε νεαρά κορίτσια.

α) Να ορίσετε τι ονομάζουμε διατροφικές διαταραχές. (μονάδες 5)

β) Ποιους κινδύνους προκαλούν; (μονάδες 4)

γ) Να αναφέρετε τις πιο συχνές διατροφικές διαταραχές. (μονάδες 4)

Μονάδες 13

Θέμα 2°

2.1

Οι διατροφικές διαταραχές παρουσιάζουν αυξητική πορεία κάθε χρόνο.

α) Να αναφέρετε τα αίτια που οδηγούν στην εμφάνιση των διατροφικών διαταραχών.

(μονάδες 9)

β) Οι διατροφικές διαταραχές ταλαιπωρούν περισσότερο τις γυναίκες ή τους άντρες;

(μονάδες 3)

Μονάδες 12

2.2

Για να γίνει η διάγνωση του υποσιτισμού χρησιμοποιούνται ένα σύνολο διαδικασιών και μεθόδων διατροφικής αξιολόγησης.

α) Ποιες άλλες περιπτώσεις κακοσιτισμού μπορούμε να διαγνώσουμε με μεθόδους διατροφικής αξιολόγησης; (μονάδες 3)

β) Να αναφέρετε τις μεθόδους που περιλαμβάνει η διατροφική αξιολόγηση. (μονάδες 10)

Μονάδες 13

Θέμα 2^ο

2.1

Τα τρόφιμα είναι η κύρια πηγή θρεπτικών συστατικών.

α) Να αναφέρετε τα θρεπτικά συστατικά που αποδίδουν ενέργεια στον οργανισμό.

(μονάδες 6)

β) Να εξηγήσετε τους λόγους για τους οποίους είναι απαραίτητα τα τρόφιμα.

(μονάδες 6)

Μονάδες 12

2.2

Μια από τις ενεργειακές δαπάνες του οργανισμού είναι ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMP).

α) Να διατυπώσετε τον ορισμό του Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού (BMP). (μονάδες 3)

β) Να αναφέρετε τους παράγοντες που επηρεάζουν τον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό (BMP). (μονάδες 10)

Μονάδες 13

Θέμα 2°

2.1

Η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση στην Ευρώπη στην παιδική παχυσαρκία.

α) Να αναφέρετε τον ορισμό της παχυσαρκίας. (μονάδες 6)

β) Θεωρείτε ότι η παχυσαρκία είναι νόσος; Εξηγήστε την απάντησή σας. (μονάδες 6)

Μονάδες 12

2.2

Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορα σκευάσματα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

α) Να αναφέρετε τις κατηγορίες αυτών των σκευασμάτων. (μονάδες 6)

β) Να προσδιορίσετε για ποιο λόγο θεωρούνται περιορισμένης αξίας και επικίνδυνα.
(μονάδες 7)

Μονάδες 13

Θέμα 2°

2.1

Η ψυχογενής ανορεξία είναι μια κατάσταση που ταλαιπωρεί κυρίως κορίτσια από την εφηβική τους ηλικία.

α) Να διατυπώσετε τον ορισμό της ψυχογενούς ανορεξίας. (μονάδες 9)

β) Μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο την ζωή του ατόμου η ψυχογενής ανορεξία; (μονάδες 3)

Μονάδες 12

2.2

Έρευνες δείχνουν ότι οι σκύλοι παχύσαρκων ατόμων είναι και αυτοί παχύσαρκοι. Αυτό φανερώνει την επίδραση του περιβάλλοντος στην παχυσαρκία.

α) Συμφωνείτε με την άποψη ότι το περιβάλλον επηρεάζει την παχυσαρκία; (μονάδες 3)

β) Υποστηρίξτε την απάντησή σας. (μονάδες 10)

Μονάδες 13

Θέμα 2°

2.1

Για να αντιμετωπιστεί σωστά και με διάρκεια η παχυσαρκία θα πρέπει να ακολουθηθεί το Τρίγωνο Απώλειας Βάρους.

- α) Ποιες είναι οι τρεις βασικές αρχές του Τριγώνου Απώλειας Βάρους; (μονάδες 9)
- β) Τι θα συμβεί στην περίπτωση που απουσιάζει μία από αυτές τις αρχές; (μονάδες 3)

Μονάδες 12

2.2

Η χαμηλή φυσική δραστηριότητα θεωρείται από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που οδηγούν στην αύξηση βάρους.

- α) Να προσδιορίσετε τη σχέση έλλειψης άσκησης και παχυσαρκίας. (μονάδες 3)
- β) Να περιγράψετε πως επηρεάζει η κληρονομικότητα την εμφάνιση της παχυσαρκίας. (μονάδες 10)

Μονάδες 13

Θέμα 2°

2.1

Η αιτία κατά την περίοδο της ψυχογενούς ανορεξίας επηρεάζει όλα τα συστήματα του οργανισμού.

α) Να αναφέρετε τέσσερις (4) επιπτώσεις που παρατηρούνται στον ανθρώπινο οργανισμό από την ψυχογενή ανορεξία. (μονάδες 8)

β) Ποιος πρέπει να υποστηρίξει το ανορεξικό άτομο στην προσπάθεια αντιμετώπισης του προβλήματος; (μονάδες 4)

Μονάδες 12

2.2

Η αιτία της παχυσαρκίας δεν εντοπίζεται μόνο στο ισοζύγιο ενέργειας του ατόμου.

α) Να αναφέρετε τους λόγους που οδηγούν στην παχυσαρκία; (μονάδες 10)

β) Για ποιο λόγο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χαρακτηρίζει την παχυσαρκία «επιδημία» που μαστίζει το Δυτικό κόσμο; (μονάδες 3)

Μονάδες 13

Θέμα 2°

2.1

Η ψυχογενής βουλιμία είναι μια σοβαρή διατροφική διαταραχή.

- α) Να προσδιορίσετε τί ονομάζουμε κρίση βουλιμίας. (μονάδες 8)
- β) Να αναφέρετε τα δύο (2) χαρακτηριστικά που εμφανίζονται σε μια κρίση βουλιμίας. (μονάδες 4)

Μονάδες 12

2.2

Ανάλογα με την κατανομή του σωματικού λίπους διακρίνουμε δύο τύπους παχυσαρκίας.

- α) Να αναφέρετε τους δύο τύπους παχυσαρκίας. (μονάδες 6)
- β) Ποιος τύπος παχυσαρκίας είναι πιο επικίνδυνος για τον άνθρωπο; (μονάδες 2)
- γ) Περιγράψτε τον πιο επικίνδυνο τύπο παχυσαρκίας. (μονάδες 5)

Μονάδες 13

ΘΕΜΑ 2

2.1

Το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας είναι σημαντικό γιατί είναι πολύ πιθανό να οδηγήσει σε παχυσαρκία κατά την ενηλικίωση.

- α) Να αναφέρετε τους παράγοντες που οδηγούν στην παιδική παχυσαρκία. (μονάδες 8)
- β) Σε ποιους τομείς αντιμετωπίζουν επιπτώσεις τα παχύσαρκα παιδιά; (μονάδες 4)

Μονάδες 12

2.2

Η κατανάλωση των υδατανθράκων σε μια ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να είναι περιορισμένη.

- α) Να προσδιορίσετε τις πηγές από τις οποίες πρέπει να προέρχονται κυρίως οι υδατάνθρακες. (μονάδες 9)
- β) Να αναφέρετε δύο τρόπους αποφυγής ζάχαρης από την καθημερινή διατροφή. (μονάδες 4)

Μονάδες 13

ΘΕΜΑ 2^ο

2.1

Η συμβολή των γονέων στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας είναι αναγκαία, λόγω των πολύ υψηλών ποσοστών που παρουσιάζει η παχυσαρκία στην χώρα μας.

α) Να περιγράψετε τα μέτρα που πρέπει να λάβουν οι γονείς για την αποτελεσματική αντιμετώπισή της παχυσαρκίας. (μονάδες 8)

β) Πως αλλιώς χαρακτηρίζεται η παιδική παχυσαρκία, και τι αντίκτυπο έχει στα λιποκύτταρα των παιδιών; (μονάδες 4)

Μονάδες 12

2.2

Η τακτική φυσική δραστηριότητα έχει πολλά οφέλη που βελτιώνουν την γενική εικόνα του ατόμου και τον τρόπο ζωής του.

α) Να προσδιορίσετε πέντε (5) οφέλη της τακτικής φυσικής δραστηριότητας στον άνθρωπο. (μονάδες 10)

β) Να αναφέρετε τρία παραδείγματα, εκτός αθλημάτων, που θα μπορούσαν να αποτελέσουν φυσική δραστηριότητα. (μονάδες 3)

Μονάδες 13

Θέμα 2°

2.1

Η τακτική σωματική άσκηση βοηθά στη διατήρηση της υγείας και χαρίζει ενέργεια και ευεξία.

α) Να αναφέρετε ποιους τύπους άσκησης περιλαμβάνει ένα ισορροπημένο πρόγραμμα γυμναστικής. (μονάδες 6)

β) Να αναφέρετε δύο (2) παραδείγματα για κάθε τύπο άσκησης. (μονάδες 6)

Μονάδες 12

2.2

Η παχυσαρκία αποτελεί σοβαρή απειλή για την υγεία του ατόμου.

α) Να αναφέρετε πέντε (5) κινδύνους που σχετίζονται με την παχυσαρκία. (μονάδες 10)

β) Σε περίπτωση απώλειας σημαντικού σωματικού βάρους του παχύσαρκου, πως επηρεάζονται οι παραπάνω κίνδυνοι της υγείας; (μονάδες 3)

Μονάδες 13

Θέμα 2^ο

2.1

Μια από τις ενεργειακές δαπάνες του οργανισμού είναι η Θερμογένεση Λόγω Φυσικής Δραστηριότητας.

- α) Να εξηγήσετε από τι επηρεάζεται η Θερμογένεση Λόγω Φυσικής Δραστηριότητας. (μονάδες 4)
- β) Να προσδιορίσετε για ποιο λόγο δαπανάται ενέργεια κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας. (μονάδες 6)

Μονάδες 10

2.2

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) αποτελεί τρόπο προσδιορισμού του επιθυμητού σωματικού βάρους.

- α) Να εξηγήσετε πως υπολογίζεται ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). (μονάδες 5)
- β) Να προσδιορίσετε πως αξιολογείται ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) ανάλογα με τις κατηγορίες σωματικού βάρους. (μονάδες 10)

Μονάδες 15

Θέμα 2^ο

2.1

Η ποσότητα της τροφής και ο χρόνος που θα καταναλωθεί καθορίζεται από το αίσθημα της πείνας και του κορεσμού.

α) Να διατυπώσετε τον ορισμό της πείνας. (μονάδες 6)

β) Να διατυπώσετε τον ορισμό του κορεσμού. (μονάδες 6)

Μονάδες 12

2.2

Στις ενεργειακές δαπάνες του οργανισμού συγκαταλέγεται η Θερμογένεση Λόγω Λήψης Τροφής.

α) Να προσδιορίσετε για ποιο λόγο δαπανάται ενέργεια κατά την κατανάλωση τροφής. (μονάδες 10)

β) Να αναφέρετε το ποσοστό της Θερμογένεσης Λόγω Λήψης Τροφής στο σύνολο των ενεργειακών δαπανών. (μονάδες 3)

Μονάδες 13

Θέμα 2^ο

2.1

Η ανάπτυξη και η υγεία του ανθρώπου εξαρτάται από παράγοντες γενετικούς και περιβαλλοντικούς, από τους οποίους σπουδαιότερος είναι η διατροφή.

α) Να αναφέρετε τέσσερις (4) διατροφικές συνήθειες οι οποίες επιδρούν αρνητικά στην υγεία του ανθρώπου. (μονάδες 8)

β) Να προσδιορίσετε ποια είναι η επίδραση της κατανάλωσης δημητριακών ολικής άλεσης στον ανθρώπινο οργανισμό. (μονάδες 4)

Μονάδες 12

2.2

Με την πάροδο του χρόνου, παράλληλα με τις κοινωνικές και τεχνολογικές αλλαγές, μεταβάλλονται οι διατροφικές συνήθειες του ανθρώπου.

α) Να αναφέρετε τέσσερις (4) παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές του επιλογές. (μονάδες 8)

β) Επιλέξτε έναν (1) παράγοντα και αναλύστε τον τρόπο που επηρεάζει τις διατροφικές επιλογές του ανθρώπου. (μονάδες 5)

Μονάδες 13

Θέμα 2^ο

2.1

Στον οργανισμό μας υπάρχει συνεχής πρόσληψη και δαπάνη ενέργειας.

- α) Να διατυπώσετε τον ορισμό του ισοζυγίου ενέργειας. (μονάδες 6)
- β) Να προσδιορίσετε τη μεταβολή του σωματικού βάρους όταν το ισοζύγιο ενέργειας είναι θετικό. (μονάδες 3)
- γ) Να προσδιορίσετε τη μεταβολή του σωματικού βάρους όταν το ισοζύγιο ενέργειας είναι μηδέν. (μονάδες 3)

Μονάδες 12

2.2

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) αποτελεί τρόπο προσδιορισμού του επιθυμητού σωματικού βάρους.

- α) Να αναφέρετε πως μεταβάλλεται ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) σε σχέση με το φύλο. (μονάδες 4)
- β) Να εξηγήσετε γιατί ένας αθλητής μπορεί να φαίνεται υπέρβαρος με βάση το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). (μονάδες 9)

Μονάδες 13

Θέμα 2^ο

2.1

Η υγεία του ανθρώπου εξαρτάται από διάφορους παράγοντες από τους οποίους σπουδαιότερος είναι η διατροφή.

- α) Να αναφέρετε τους κινδύνους από την κατανάλωση αλατιού. (μονάδες 5)
- β) Να αναφέρετε τους κινδύνους από την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών. (μονάδες 5)

Μονάδες 10

2.2

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό (BMP) είναι η ανάπτυξη, το ύψος, η σύσταση του σώματος, η κατάσταση της υγείας και η περιβαλλοντική θερμοκρασία.

- α) Ποια είναι η επίδραση του καθενός από τα παραπάνω στον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό (BMP); (μονάδες 10)
- β) Οι γυναίκες ή οι άνδρες έχουν υψηλότερο Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό (BMP); (μονάδες 2)
- γ) Δικαιολογήστε την απάντησή σας. (μονάδες 3)

Μονάδες 15

Θέμα 2^ο

2.1

Ανάλογα με το είδος της φυσικής δραστηριότητας τροποποιείται η Θερμογένεση Λόγω Φυσικής Δραστηριότητας.

α) Πώς υπολογίζεται η Θερμογένεση Λόγω Φυσικής Δραστηριότητας ενός ατόμου που κάνει καθιστική ζωή; (μονάδες 5)

β) Να προσδιορίσετε την έννοια της μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα. (μονάδες 6)

Μονάδες 11

2.2

Οι πίνακες με το «επιθυμητό βάρος» και ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) αποτελούν τρόπους υπολογισμού του «σωστού –υγιούς» σωματικού βάρους.

α) Ποια η διαφορά υπέρβαρου και παχύσαρκου ατόμου όσον αφορά το επιθυμητό σωματικό βάρος; (μονάδες 8)

β) Ποια η διαφορά στο Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) μεταξύ ενός υπέρβαρου και ενός παχύσαρκου ατόμου; (μονάδες 6)

Μονάδες 14

Θέμα 4^ο

Η Μαρία ζυγίζει 60 κιλά (Kg), εργάζεται ως υπάλληλος γραφείου και δε γυμνάζεται.

α) Να υπολογίσετε τον BMR της (Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό). (μονάδες 8)

β) Να υπολογίσετε τις ενεργειακές της δαπάνες λόγω φυσικής δραστηριότητας. (μονάδες 9)

γ) Ποιος είναι ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός του φίλου της Δημήτρη ο οποίος έχει το ίδιο βάρος με την Μαρία; (μονάδες 8)

Μονάδες 25

Θέμα 2^ο

2.1

Η ποσότητα της τροφής και ο χρόνος που θα καταναλωθεί εξαρτάται από την όρεξη.

α) Να διατυπώσετε τον ορισμό της όρεξης. (μονάδες 6)

β) Από τι επηρεάζεται η όρεξη; (μονάδες 6)

Μονάδες 12

2.2

Στον οργανισμό μας υπάρχει συνεχής πρόσληψη και δαπάνη ενέργειας.

α) Να αναφέρετε τις επιμέρους ενεργειακές δαπάνες του οργανισμού. (μονάδες 9)

β) Να προσδιορίσετε τον τρόπο υπολογισμού των συνολικών ενεργειακών δαπανών.
(μονάδες 4)

Μονάδες 13

Θέμα 2^ο

2.1

Στις ενεργειακές δαπάνες του οργανισμού συμπεριλαμβάνεται η Θερμογένεση Λόγω Φυσικής Δραστηριότητας.

α) Να περιγράψετε τον τρόπο υπολογισμού της Θερμογένεσης Λόγω Φυσικής Δραστηριότητας. (μονάδες 6)

β) Να προσδιορίσετε την έννοια της έντονης δραστηριότητας. (μονάδες 6)

Μονάδες 12

2.2

Ένας τρόπος προσδιορισμού του επιθυμητού σωματικού βάρους αποτελεί η χρήση πινάκων.

α) Ανάλογα με ποιους παράγοντες οι πίνακες δείχνουν το επιθυμητό βάρος για ένα άτομο; (μονάδες 9)

β) Να προσδιορίσετε την έννοια του επιθυμητού σωματικού βάρους. (μονάδες 4)

Μονάδες 13